

祝日用特別レッスン

令和8年5月3日(日)

時間	レッスン名	担当	運動レベル	内容
10:00~10:20	ストレッチ	トレーナー	初級	準備運動や整理運動などに有効な柔軟運動を行います。
10:30~11:10	ZUMBA®	黒川	中級	ダンスとフィットネスを融合させた脂肪燃焼のためのプログラムです。世界中の様々な音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！
14:20~15:00	Men'sコスプレエアロ&クイックマッスル	大西	初級	リズム&パンプ祝日バージョンです。たまにはいつもと違う感じで楽しく運動しませんか？ご参加はコスプレしても、しなくてもOK!!バンダナだけ巻いて海賊になりきっても構いません。白塗り再来か!?お楽しみに!!
15:10~15:30	ポールストレッチ	トレーナー	初級	ポールを使い、身体の歪みを解消し、正しい姿勢を取り戻す緩やかな運動(ベーシック7)を行います。

※祝日が日曜日と重なった場合、「振替休日」のレッスンを「祝日用特別レッスン」に変更することがあります。

運動レベル

○初級

初心者や運動経験が少ない方たちを対象とし、動作や負荷は比較的軽めで、スピードもゆっくりとしたレッスンです。

○中級

一定の運動経験がある方たちを対象とし、動作や負荷は中程度から高めで、スピードも速めになることがあるレッスンです。

健康センタートレーニングルーム

祝日用特別レッスン

令和8年5月4日(月)

時間	レッスン名	担当	運動レベル	内容
10:00～10:20	ストレッチ	トレーナー	初級	準備運動や整理運動などに有効な柔軟運動を行います。
10:30～11:10	ゆだねるリラックスヨガ	佐野	初級	ヨガの基本である呼吸を意識的に行いながら、リラクスマインに心身を整えていくレッスンです。
11:20～12:00	ひろがるバランスヨガ	佐野	中級	バランスを保つヨガポーズをいくつか取り入れながら心身を整えていきます。
13:30～14:10	バランスコーディネーション®	村上	初級	ストレッチ、筋力トレーニング、関節ほぐしなどを総合的に取り入れ、音楽に合わせて全身運動を行い、体を整えていくクラスです。
14:30～15:10	ZUMBA®	村上	中級	ダンスとフィットネスを融合させた脂肪燃焼のためのプログラムです。世界中の様々な音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！

※祝日が日曜日と重なった場合、「振替休日」のレッスンを「祝日用特別レッスン」に変更することがあります。

運動レベル

○初級

初心者や運動経験が少ない方たちを対象とし、動作や負荷は比較的軽めで、スピードもゆっくりとしたレッスンです。

○中級

一定の運動経験がある方たちを対象とし、動作や負荷は中程度から高めで、スピードも速めになることがあるレッスンです。

健康センタートレーニングルーム

祝日用特別レッスン

令和8年5月5日(火)

時間	レッスン名	担当	運動レベル	内容
10:00~10:20	ストレッチ	トレーナー	初級	準備運動や整理運動などに有効な柔軟運動を行います。
10:30~11:10	バブリーダンス ダンシングヒーローを踊ってみよう♪	佐々木	初級	あのダンシングヒーローをみんなで踊ってみよう♪ おまけでAPT.(アパツ)も踊ります。
11:20~12:00	理学療法士直伝 膝痛予防改善コンディショニング	佐々木	初級	気になる膝痛に対して予防改善のコンディショニングをしていきます。
13:30~14:10	フローピラティス	黒川	中級	音楽と呼吸とムーブをひとつに合わせ、ゆったりとした動きで体幹部を鍛えます。
14:20~14:40	ポールストレッチ	トレーナー	初級	ポールを使い、身体の歪みを解消し、正しい姿勢を取り戻す緩やかな運動(ベーシック7)を行います。

※祝日が日曜日と重なった場合、「振替休日」のレッスンを「祝日用特別レッスン」に変更することがあります。

運動レベル

○初級

初心者や運動経験が少ない方たちを対象とし、動作や負荷は比較的軽めで、スピードもゆっくりとしたレッスンです。

○中級

一定の運動経験がある方たちを対象とし、動作や負荷は中程度から高めで、スピードも速めになることがあるレッスンです。

健康センタートレーニングルーム

祝日用特別レッスン

令和8年5月6日(水)

時間	レッスン名	担当	運動レベル	内容
10:00～10:20	ストレッチ	トレーナー	初級	準備運動や整理運動などに有効な柔軟運動を行います。
10:30～11:10	かんたんエアロ	十川	初級	エアロビクス入門のクラスです。基本のステップを中心にローインパクト(衝撃の少ない)動きで構成され、体力に自信の無い方でも安心してご参加いただけるレッスンです。
11:20～11:40	ポールストレッチ	トレーナー	初級	ポールを使い、身体の歪みを解消し、正しい姿勢を取り戻す緩やかな運動(ベーシック7)を行います。
13:00～13:40	太鼓エアロ	佐々木	中級	バランスボールを太鼓代わりにしてエアロビクスEXをするレッスンです。～注意～参加される方は“ばち”の代わりに折りたたみ傘かすりこぎ棒、ものさし、またサランラップの芯(ガムテープで補強したもの)を“2本”お持ちください。
14:00～14:40	寝たまんま楽ちんヨガ	佐々木	初級	身体のほぐしやストレッチを入れながら全ポーズ寝たままで行い、のんびりとリラクゼーションしながら心身を整えるヨガです。

※祝日が日曜日と重なった場合、「振替休日」のレッスンを「祝日用特別レッスン」に変更することがあります。

運動レベル

○初級

初心者や運動経験が少ない方たちを対象とし、動作や負荷は比較的軽めで、スピードもゆっくりとしたレッスンです。

○中級

一定の運動経験がある方たちを対象とし、動作や負荷は中程度から高めで、スピードも速めになることがあるレッスンです。

健康センタートレーニングルーム